

# 01

## சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தி வாழ்வின் தரத்தைப் பேணுவோம்



### எமது ஆரோக்கிய நிலையை மதிப்பீடுவோம்

கல்வியும் உடல் ஆரோக்கியமும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றன. உடல் ஆரோக்கியம் உயர்ந்த நிலையில் இருப்பது கல்வியின் வெற்றிக்கு உறுதுணையாக அமையும். ஒரு சமுதாயத்தின் கல்வித்தரம் உயர்வடையும்போது உடலாரோக்கியம் தொடர்பான சரியான தீர்மானத்தை எடுப்பதும் இலகுவானதாகும்.

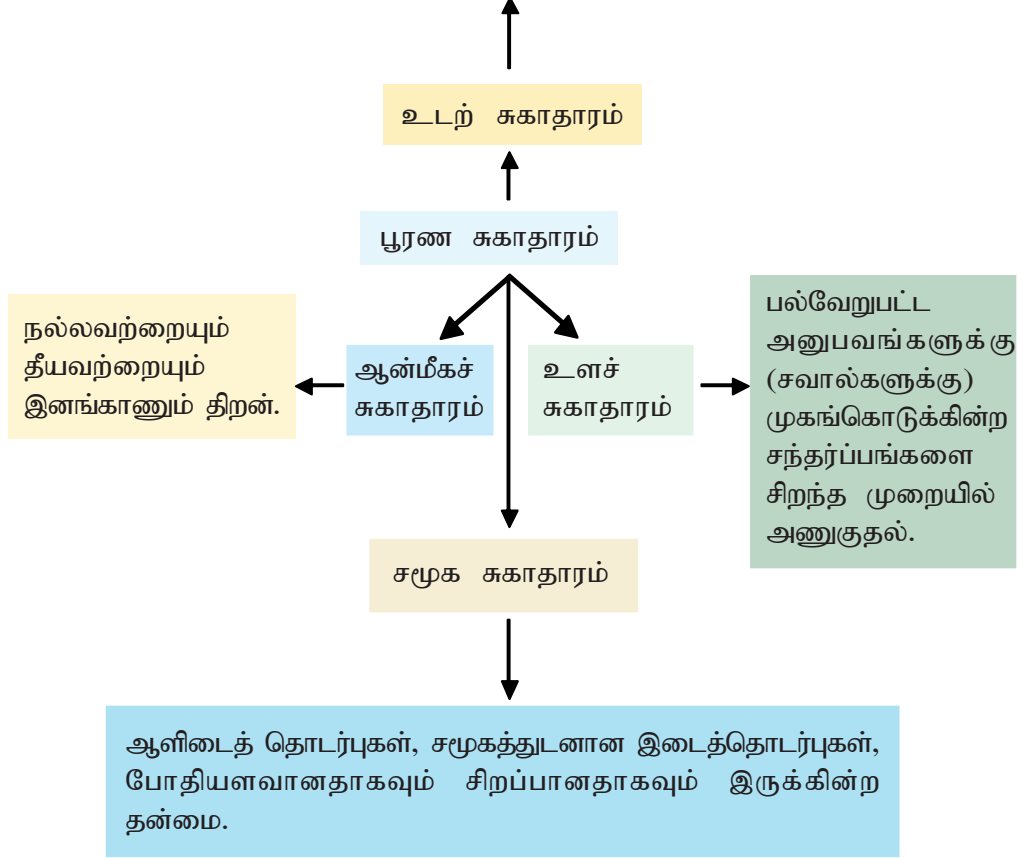
6 ஆம் தரத்திலிருந்தே பூரணமான சுகாதாரம் தொடர்பான கற்றலை மேற்கொண்டுள்ள நீங்கள் உங்களிடத்தில் அப்பண்புகள் எந்தளவிற்குக் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன என்பதை ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

#### செயற்பாடு 1.1

உங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி ஒருவரின் ஆரோக்கிய நிலைமை தொடர்பான மதிப்பீடு ஒன்றை மேற்கொள்வதற்குப் பொருத்தமான நியமங்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுங்கள். கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணை உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



மிக உயர்ந்த செயற்றிறனுடனும் பயன்பாட்டுடனும் கூடிய அன்றாட வேலைகளைச் செய்யக் கூடிய ஆற்றல்.



நீங்கள் ஒழுங்கமைத்த நியமங்களுக்குள் கீழே தரப்பட்ட விடயங்களும் அடங்கியுள்ளனவா என ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



உடற் சுகாதாரம்	உளச் சுகாதாரம்	சமூகச் சுகாதாரம்	ஆன்மீகச் சுகாதாரம்
<ul style="list-style-type: none"> <li>• நோயற்ற தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறந்த நடத்தை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பிறரைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சரி, பிழையைத் தீர்மானிக்கும் தன்மை</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறந்த உடற் தேற்றம்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மகிழ்ச்சி, சிறந்த இரசனை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சமயச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறந்த உடற் தகைமை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• எச்சந்தர்ப்பத்திற்கும் இயையாகும் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஒத்துழைப்புடன் இயங்கும் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சமூகத்திற்கு மதிப்பளித்தல்</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• கூடிய செயற்றிறன்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சரியான முடிவுகளை எடுத்தல்</li> <li>• உயர் இரசனைத் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தலைமைத்துவத்திற்கு மதிப்புக் கொடுக்கும் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ளவராக இருக்கும் தன்மை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கருணை காட்டும் பண்பு</li> <li>• பிறரை மதித்தல் தன்மை</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• பிரச்சினைகளை தீர்க்கும் ஆற்றல்</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ஆக்கத்திறனுடையவராக இருத்தல்</li> <li>• விழுமியங்களுக்குக் கட்டுப்பாடல்</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்</li> </ul>



## ஒப்படை1.1

நீங்கள் தயாரித்த நியமங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தரம் 9 இல் உள்ள மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமை தொடர்பான மதிப்பீடு ஒன்றைச் செய்யுங்கள்.

இங்கு பாட ஆசிரியர் மற்றும் 9 ஆம் தரத்திற்குப் பொறுப்பான வகுப்பாசிரியரின் ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டலையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு மாணவனுக்கும் மனவழுத்தமோ அல்லது தொந்தரவோ ஏற்படாதவாறு இந்த மதிப்பீட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின் அந்த இங்கு பாட ஆசிரியர் மற்றும் 9 ஆம் தரத்திற்குப் பொறுப்பான வகுப்பாசிரியரின் ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டலையும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு மாணவனுக்கும் மனவழுத்தமோ அல்லது தொந்தரவோ ஏற்படாதவாறு இந்த மதிப்பீட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நன்றாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின் அந்த மாணவர்களுக்கான அறிவுட்டல் நிகழ்ச்சியொன்றையும் குழுவினருடன் சேர்ந்து தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

### தனிநபர் சுகாதார மேம்பாடு



“நோய்களைக் குணப்படுத்துவதைவிட அது ஏற்படாமல் தடுப்பதே சிறந்ததாகும்” ('Prevention is better than cure') என்ற முதுமொழியினை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். தற்காலத்தில் இக்கருத்தானது மேலும் மாறுபட்டு “சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்தலானது நோய்வராமல் தடுப்பதைவிட மிகச் சிறந்ததாகும்” (Promotion of health is better than prevention) என்பதாக உள்ளது. 1986 ஆம் ஆண்டில் உலக சுகாதார தாபனமானது தனிநபர் ஒருவரது சுகாதார நிலையைப் பேணுவதற்குத் தேவையான திறன்களையும் சுகாதார அபிவிருத்தி தொடர்பான கட்டளைகளையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது.

### சுகாதார மேம்பாட்டின் எதிர்பார்ப்புகள்



நாட்டு மக்களின் சுகாதார நிலைமைகளை மேம்படுத்தலானது தேசத்தின் அபிவிருத்திக்காக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற மிகப் பெரிய முயற்சியாகும். அவ்வாறே சுகாதாரத்திற்கு அடிப்படையான காரணிகள் தொடர்பான சரியான முடிவை எடுப்பதற்கு அவசியமான சூழலை உருவாக்குதலும் இந்த சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலமாகவே ஏற்படுத்தப்படும். நிறைவான சுகாதார நிலைமையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் இது அவசியம்.



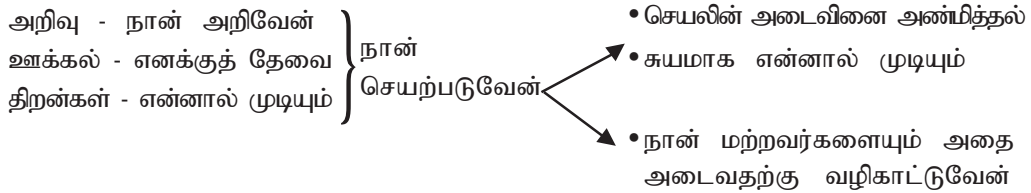
சுகாதார மேம்பாட்டின்போது பிரதானமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

- அவசியமான குறைந்தபட்ச வளங்களை உருவாக்கிக்கொள்ளுதல்.
- சுகாதாரத்திற்குப் பொருத்தமான சூழலை உருவாக்குதல்.
- சூழலில் காணப்படுகின்ற தேவையற்ற பொருள்களினால் ஏற்படுகின்ற சவால்களைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல்.
- தனிநபர்களின் ஆரோக்கியம், துணிவு, பாதுகாப்பு போன்ற விடயங்களை விருத்தி செய்தல்.

### சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள்

சுகாதார மேம்பாடு (Health Promotion)	நோய் ஏற்படாமல் தடுத்தல் (Prevention)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• தனிநபருக்கான சிறந்ததோர் வாழ்க்கை முறையினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு பணம் செலவிடப்படுவதில்லை.</li> <li>• வாழ்நாள் வரை நீடிக்கும்.</li> <li>• உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகம் போன்ற அனைத்திலும் விருத்தி ஏற்படும்.</li> <li>• ஆரோக்கியத்துக்கான காரணிகளை மேம்படுத்தல்.</li> <li>• உயர்வான வாழ்க்கைத்தரம்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை அழிப்பதற்குப் பணத்தைச் செலவிட வேண்டி ஏற்படும்.</li> <li>• குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்.</li> <li>• நோய் தொடர்பாக அதிக கவனம் செலுத்தப்படும்.</li> <li>• குறித்த நோயைத் தடுப்பதி லேயே கவனம் இருக்கும்.</li> <li>• வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படு படுத்துவது நோக்கமாக இராது.</li> </ul>

### சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான வழி



### சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான படிமுறைகள்

சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான பொறுப்பினைத் தனிநபராகவும் சமூக ரீதியாகவும் நாமே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய நிலையில் இருக்கின்றோம். சுகாதார மேம்பாட்டின்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய, மற்றும் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக எமது அவதானத்தைச் செலுத்துவோம்.



- தேவையான கொள்கைகளைத் வகுத்தல் / ஒழுங்கமைத்தல்.
- ஒத்துழைப்புடன் கூடிய சூழலைக் கட்டியெழுப்ப்தல்.
- சமூகப் பங்களிப்பினை உறுதிப்படுத்துதல்.
- விருத்திசெய்தல்.
- சுகாதார சேவையினை மறுசீரமைப்புச் செய்தல்.

## கொள்கைகளை ஒழுங்கமைத்தல்



சுகாதார மேம்பாட்டின் முக்கிய அம்சமாக இருப்பது யாதெனில், தனிநபருக்கு அல்லது நிறுவனங்களுக்குப் பொருத்தமான கொள்கைகளை ஒழுங்கமைத்தலாகும். ஒவ்வொரு தனிநபரையும் போன்றே வீடு, கிராமம், நகரம், பிரதேசம், வைத்தியசாலை, தொழிற்சாலை, அரச திணைக்களங்கள், அமைச்சு, நாடு போன்ற எந்தவொரு நிலையிலும் கொள்கைகளை ஒழுங்கமைக்க முடியும். ஒழுங்கமைத்த கொள்கைகள் தொடர்பான அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களைக் கருத்திற்கொள்ளுங்கள்.

### தனியாள் தொடர்பான கொள்கைகள்

- நான் புகைத்தலை மேற்கொள்ளமாட்டேன்.
- நான் மது அருந்தமாட்டேன்.
- நான் போதைப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகமாட்டேன்.
- சுகாதார தகவல்களைப் பயன்படுத்தி தனியாள் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பேன்.
- பிறருக்கு இடையூறின்றி வாழ்வேன்.

### பாடசாலை தொடர்பான கொள்கைகள்

- பாடசாலையை விருப்பத்திற்குரிய இடமாக்குதல்.
- சுகாதாரமான உணவகத்தை நடாத்துதல்.
- குப்பைகூளங்களை முறையாக அகற்றுதல்.
- பாடசாலையின் கொள்கைகளுக்கேற்ப பாடசாலையில் நடந்து கொள்ளுதல்.
- சுத்தமான குடிநீர்வசதியை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.
- மலசல கூடங்களைத் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.
- சிறந்த வடிகால் அமைப்பை ஏற்படுத்தல்.
- ஓய்வு அறை, வகுப்பறை, மண்டபம் போன்ற பொது இடங்களின் சுத்தம் பேணல்.
- பாடசாலைச் சூழலை விரும்பத்தக்க இடமாக மாற்றுதல்.
- ஆளிடைத்தொடர்பினை விருத்தி செய்தல்.



### சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட நகரம்

- நகரின் குப்பைகூளங்களை முறையாக அகற்றுதல்.
- பாதுகாப்பான குடிநீர் வசதியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- குளிர்ச்சிக்காக மரங்களை நடுதல்.
- வாகன நெரிசலைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- பொருத்தமான வீதிப் போக்குவரத்தினை ஏற்படுத்தல்.
- சுகாதார முறையிலான வீடுகளை அமைத்தல்,
- பொருத்தமான வடிகால் அமைப்பை ஏற்படுத்தல்.
- அரசு நிறுவனங்களை பொதுமக்களின் விருப்புக்குரிய இடமாக மாற்றுதல்.
- சுகாதார நிறுவனங்களை முறையாக அமைத்தல்.
- பொது இடங்களை முறையாகப் பேணல்.

### சுகாதார மேம்பாடுடைய வைத்தியசாலை

- வைத்தியசாலையின் பௌதிகச் சூழல்.
- வாட்டுக்களின் தரம்.
- சமையலறைச் சுத்தம்.
- நீர் வசதி.
- மலசலகூடத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- கழிவுப் பொருள்களை அகற்றுதல்.
- உணவு உண்பதற்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடங்கள்.
- சிற்றுண்டிச்சாலையைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- ஊழியர்களின் கனிவான சேவை.
- சமய வழிபாட்டுத் தலங்கள்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகள்.

### சுகாதார மேம்பாடுடைய சிறைச்சாலை

- சிறைச்சாலையின் சிறந்த கவின்கலை உணர்வினை ஏற்படுத்தக்கூடிய பௌதிகச் சூழல்.
- காருணணியம் மேம்படுத்தல்.
- கைதிக் கூடுகளின் தரம்.
- கழிவுப்பொருள்களை சிறந்த முறையில் வெளியேற்றல்.
- மலசலகூடம், குளியலறைகள், நீர்வடிகால் வசதி.
- கைதி - கைதி - சிறைக்காவலர் நல்லிணக்கத் தொடர்புகள்.
- நீர்ப்பாவனை
- பயனுள்ள பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகள் சுயதிறன் விருத்திச் செயற்பாடுகள்.
- முறையான வாழ்க்கை கோலத்தை ஏற்படுத்தல்.



### சுகாதார மேம்பாடுடைய வேலைத்தலங்கள்

- சிற்றுண்டிச்சாலை, விடுதி, ஓய்வறை போன்ற பொது இடங்கள்.
- ஓய்வு நேரத்தைக் கழித்தல் தொடர்பான வேலைத் திட்டங்கள்.
- கழிவுப் பொருள்களை அகற்றுதல்.
- நீர் வசதி.
- முதலுதவி, பாதுகாப்பான முறையில் அமைத்தல்.
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்
- பொருத்தமான களஞ்சியப்படுத்தலின்போது கொள்கையைப் பேணல்.

இக்கொள்கைகள் எப்பொழுதும் பிரயோகச் செயற்பாடுகளாகவே இருத்தல் வேண்டும். சுகாதார இலக்குகளை ஒழுங்கமைக்கும்போது “SMART” எனும் சுருக்கப் பெயரால் அழைக்கப்படுகின்ற முறையினைப் பின்பற்றவும்.

### சுகாதாரக் கோட்பாடு (SMART)



ஓய்வு நேரத்தை தமக்கும் சமூகத்துக்கும் பயன்படும்படி கழிக்க வேண்டும். இதற்கு SMART கொள்கையின் அடிப்படையில் செயற்படலாம்.

S	Specific	குறிப்பானது.
M	Measurable	அளவிடப்படக்கூடியது.
A	Achievable	அடையக் கூடியது.
R	Reliable	உண்மையானது.
T	Time	காலவரையறை.

### ஒத்துழைக்கும் சூழலை உருவாக்குதல்



சுகாதார மேம்பாட்டின்போது எவ்வளவு சீரான கொள்கைகள் உருவாக்கப்பட்டாலும் அவற்றைச் செயற்படுத்துவதற்குரிய சூழல் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் பல வகையான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் ஒவ்வொருவருக்கும் உரிய அறிவுட்டல்களைப் பெற்றுக்கொள்வது அவரவரது கடமையாகும். அத்துடன் தடையாக உள்ள நிலைமைகளை அகற்றுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினூடாகவும் பொருத்தமான சூழல் உருவாக்கப்படுதல் வேண்டும்.





## திறன் விருத்தி



சுகாதார மேம்பாட்டின்போது திறன் விருத்தி என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். தனியாள் ஒருவரிடத்தில் விருத்தியடைய வேண்டிய திறன்களில் முக்கியமான நான்கு திறன்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- **உடற் திறன்:-**  
சறுசறுப்பு, பொருத்தமான உடல்நிலை, உடற்பயிற்சி, சிறப்பான உணவுப்பழக்கம்.
- **உளத் திறன்:-**  
தர்க்க ரீதியான சிந்தனை, ஆக்கச் சிந்தனை, பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல், சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
- **சமூகத்திறன்:-**  
தொடர்பாடல், அடுத்தவரின் உரைக்கு மதிப்பளித்தல், ஒத்துழைத்தல், பிறருக்கு உதவி செய்தல்.
- **தனியாள் திறன்:-**  
மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு, மனவழுத்தங்களைக் கட்டுப்படுத்தல், சுயமதிப்பீடு, பொறுமை, அடுத்தவருக்கு இரக்கம் காட்டுதல்.

## சேவை மறுசீரமைப்பு



அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் அறிவூட்டல்களை வழங்குதல், அவர்களிடத்தில் சுயதூண்டல்களை ஏற்படுத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளின் மூலமாக அனைவரினதும் உண்மையான ஒத்துழைப்பை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இங்கு பிரதேசசபை, மாகாணசபை, பிரதேச சுகாதாரக் காரியாலயம், சுற்றாடல் அதிகாரசபை உள்ளடங்கலான பல்வேறுபட்ட அரச நிறுவனங்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் தனியார் நிறுவனங்களின் உதவிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அவசியமான வேளைகளில் அந்நிறுவனங்களுக்குரிய அதிகாரத்திற்கு ஏற்றவாறு சட்டதிட்டங்களை ஆக்குதல் மற்றும் பலவந்தப்படுத்தல் (தமக்குரிய அதிகாரங்கள் மற்றும் நிறுவனத்திற்குரிய அதிகாரம் தொடர்பான அறிவு மற்றும் செயற்பாட்டுத்திறன்) போன்றவற்றிற்கான தேவைகளும் ஏற்படலாம்.



## சமூக ஒத்துழைப்பு



சுகாதார மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளின்போது நிறுவனத்திற்குரிய அனைத்து ஊழியர்களினதும் பங்களிப்புகளையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

1986 ஆம் ஆண்டில் உலக சுகாதார தாபனத்தின் தலைமையின் கீழ் சிக்காகோ நகரத்தில் நடாத்தப்பட்ட ஒரு செயலமர்வில் “பாடசாலைகளில் சுகாதார மேம்பாடு” (Health promotion in school) என்ற பெயரில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட வேலைத்திட்டத்தை இலங்கை உட்பட பல நாடுகள் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. சுகாதார மேம்பாடு என்ற எண்ணக்கருவை மிக இலகுவாக மக்களிடத்தில் கொண்டு செல்வதற்கு ஏற்ற இடமாக பாடசாலை இனங்காணப்பட்டுள்ளது. இந்த வேலைத்திட்டத்தின் விசேட அம்சமாக அமைவது சட்டதிட்டங்களை அமுலாக்காமல், நிறுவனத்தின் அங்கத்தவர்களின் சம்மதம் மற்றும் ஒத்துழைப்புடன் கொள்கைகளை உருவாக்கி அவர்களின் தேவைகளின் அடிப்படையில் நடைமுறைப்படுத்தலாகும்.

## வாழ்க்கைத் தரம் தொடர்பான எண்ணக்கரு (Quality of life)



கடந்த வருடங்களில் பௌதிக ரீதியாக வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்த நிலையை அடைந்துள்ளமை அபிவிருத்தி அடைந்த பல நாடுகளினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றது. ஆயினும், நிதி நிலைமை, வீடு, வாகனம் போன்ற பௌதிக வளங்களினால் வாழ்க்கை நிறைவடைந்தால் மட்டும் முழுமையான இன்பத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது எனப் பிற்காலங்களில் உணரப்பட்டது. அதனால், அநேகமான மேலைத்தேய நாடுகளில் வசிக்கின்ற அறிஞர்களைப் போன்றே, செல்வந்தர்களும் கீழைத்தேய நாடுகளில் காணப்படுகின்ற எளிமையான வாழ்க்கை முறைகளை நாடிவரத் தொடங்கியுள்ளனர்.

### செயற்பாடு 1.2

வாழ்க்கைத் தரம் என்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான வரைவிலக்கணத்தை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி ஆக்குக.



தனியாளைப் போன்றே மக்களினதும், சமூகத்தினதும் வாழ்க்கையை மிகவும் உயர்ந்த மட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்வதே “சிறந்த வாழ்க்கைத்தரம்” என மிக இலகுவாகக் கூற முடியும். இந்தக் கருத்தினைப் பிறிதொரு முறையில் கூறுவதாக இருந்தால் பௌதிக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியாக மிக உயர்ந்த நிலையைக் கட்டியெழுப்பி மகிழ்ச்சியுடன் கூடிய சமூகத்திற்குப் பொருத்தமான பிரசைகளைக் கொண்ட நிலைமை உருவாகுதலையே “சிறந்த வாழ்க்கைத் தரம்” எனக் குறிப்பிடலாம்.

சமூகத்திலே உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரத்தினைப் பேணிக்கொள்வதற்கு ஆதாரமாக அமைகின்ற காரணிகளுள் பிரதான காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:

- வாழ்க்கை மட்டம்/ நிலை.
- சமூக, கலாசார செயற்பாடுகள்.
- சனத்தொகை மாற்றம்.
- நாட்டின் அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகள்.
- நல்லிணக்கத் தொடர்புகள்.
- வளங்கள்.

### வாழ்க்கை மட்டம்/ நிலை

ஒரு மனிதனுக்கு உயர்ந்த வாழ்க்கை நிலையினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உணவு, வசிப்பிடம், தொழில், உளநிலை, கல்வி, சுகாதாரம் போன்ற பல்வேறுபட்ட அம்சங்கள் உதவுகின்றன. போதுமான அளவு போசணையுள்ள உணவைப் பெற்றுக் கொள்கின்ற ஒருவரிடத்தில் உடல் மற்றும் உள விருத்தி ஏற்படும். அவ்வேளையில் அவரின் சமூகவிருத்தியும் அபிவிருத்தியடையும். ஒரு நாட்டின் போசாக்கு நிலைமை உயர்வடைதலானது, அந்நாட்டின் உற்பத்தி நடவடிக்கை அதிகரிப்பில் நேரடித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். குடும்பத்தில் நிலையான தன்மையை ஏற்படுத்துவதோடு பாதுகாப்புத் தொடர்பான உணர்வு, திருப்தி போன்றவற்றையும் ஏற்படுத்தும். அத்துடன் உடல் விருத்தி, உளச் சமநிலை ஏற்படும் அவ்வேளையில் இயல்பாகவே சமூக இணக்கப்பாடும் அபிவிருத்தியடையும்.

ஒரு நாட்டின் போசாக்கு நிலைமை உயர்வடைதலானது அந்நாட்டின் பொருளாதார உற்பத்தி நடவடிக்கை அதிகரிப்பில் நேரடித் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நபர் ஒருவரின் வாழ்க்கைநிலை உயர்வடையும்போது பாதுகாப்புத் தொடர்பான உணர்வில் கூடிய அக்கறை செலுத்த வேண்டியுள்ளது. மேலும் திருப்தி, நேரத்தை மீதப்படுத்தல், தன்னம்பிக்கை, அர்ப்பணிப்பு போன்ற பண்புகளை நிறைவாகப் பெற்று வாழ்க்கையின் தரத்தினை உயர்த்துவதுடன் நோய் நொடியற்ற ஆரோக்கிய மனிதனாகவும் வாழமுடியும்.

